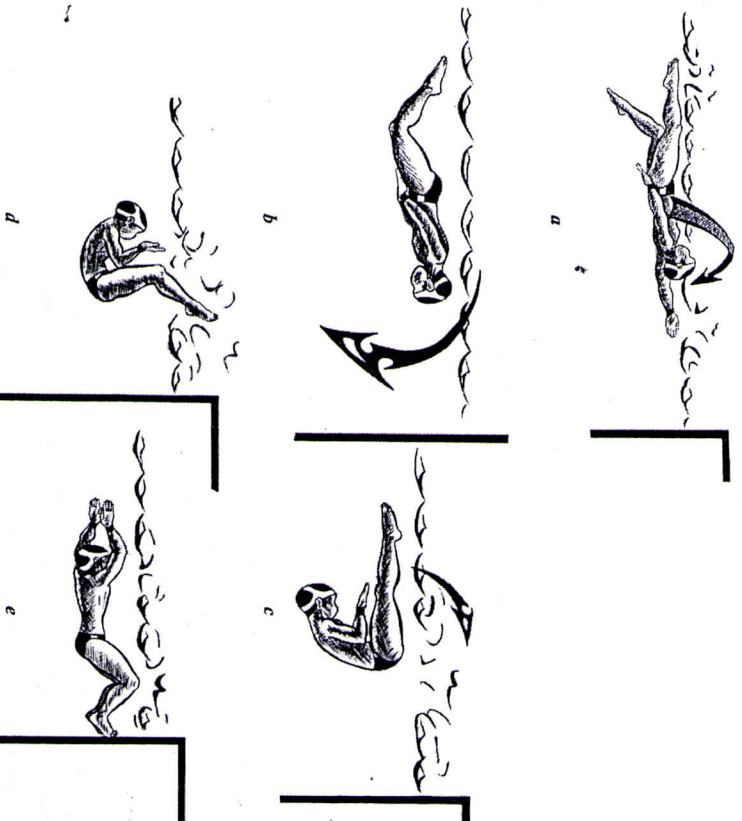
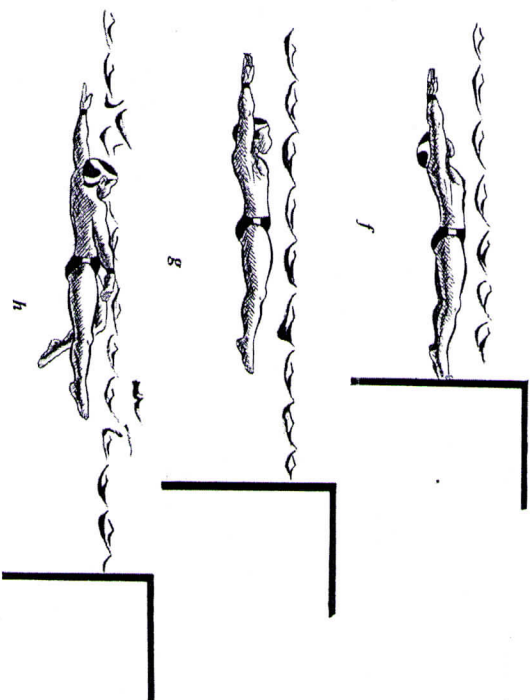


GIRO DE ESTILO ESPALDA

El esquema técnico del giro de estilo espalda ha sufrido muchas transformaciones durante los últimos tiempos. Esto como consecuencia de los diferentes cambios que ha tenido el reglamento para dicho estilo. Tradicionalmente el giro de espalda se realizaba mediante el toque de la pared con la mano y posteriormente la acomodación del cuerpo sobre el agua sin perder la posición supina. En 1991 en Perth (Australia) se modificó el reglamento y permitió a los nadadores realizar el giro de espalda con toque a la pared con cualquier parte del cuerpo, siempre y cuando no se pierda la posición original (supina). Esto permitió entonces la ejecución de un giro más rápido y con un esquema técnico muy cercano al giro del estilo libre, hecho que conllevó a mejorar los tiempos de nado para ambas distancias. La incidencia del giro de espalda en las pruebas de espalda es de 20% para los 100 m y 30 % para los 200 m (Aymerich, 1997, p. 13).





Gráfica 152

La **aproximación** ocurre al igual que los demás estilos con un aumento de la velocidad de nado. El punto de referencia para la realización del giro son las banderolas que están situadas a 5 m de la pared. El nadador sabe perfectamente cuantas brazadas le restan para la realización del giro luego de pasar por debajo de éstas. El nadador realiza la última brazada sobre la espalda y ejecuta el giro inicialmente sobre el eje longitudinal y posteriormente sobre el transversal ayudado por el impulso generado por una brazada o un lanzamiento del brazo hacia arriba -afuera-abajo. El brazo lleva una trayectoria que cruza la línea media del cuerpo para girar hacia el lado contrario. La cabeza inicia así su recorrido hacia abajo en un movimiento similar al realizado en el giro del estilo libre.

El **toque** se realiza con los pies separados y paralelos a una profundidad ligeramente mayor a la que se ubican en el giro de estilo libre. El cuerpo del nadador ya está en la posición supino y los brazos ya están buscando la posición para el deslizamiento (una mano sobre la otra, la cabeza protegida por éstos).

El **rechazo** es una potente acción de las piernas. Es de gran importancia que el nadador tenga la posición correcta en este momento para que el cuerpo logre la posición adecuada para el deslizamiento y la transición.

El **deslizamiento** presenta los mismos requerimientos que para los demás

estilos. La transición si puede realizarse de dos maneras. Por un lado simplemente busca la superficie e iniciar a nadar con movimientos alternos de pierna (patada de espalda) para luego iniciar con la brazada. Por otro lado, algunos deportistas optan por iniciar los movimientos propulsores con patada de delfín (posición supino) hasta una distancia máxima de 15 m que es la permitida por el reglamento. En estos casos, el rechazo y sobre todo el deslizamiento se desarrollan a una profundidad mayor que para la anterior forma. La medida de los 15 m fue adoptada debido a que algunos nadadores realizaban movimientos ondulatorios (patada de delfín en posición supina) luego de la salida y giros en distancias superiores. Es así como en 1988 el japonés T. Suzuki y el soviético Igor Polianski, vencedores en las pruebas de 100 y 200 m, nadaron luego de la salida y giro cerca de 30 m en nado subacuático.

RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS

- Fragmentar el giro en elementos autónomos y luego integrarlos. Inicialmente, la aproximación y el rollo hasta el apoyo de los pies en la pared. Posteriormente se integran los demás elementos.
- Contar el número de brazadas que hay desde el momento del paso por debajo de las banderolas que indican los 5 m antes de la pared.
- Realizar los giros haciendo la aproximación y el giro desde el estilo libre para luego hacer el deslizamiento y la transición a espalda.
- Realizar la aproximación y el giro en estilo espalda. Luego realizar el deslizamiento y la transición en estilo libre.
- Ejecutar el rollo mediante la ayuda de ambos brazos extendidos para luego realizarlo correctamente.
- Realizar el giro sin aproximación, sólo con el impulso inicial de piernas, así se evitarán las dificultades de la entrada a la zona de los 5 m.

ERRORES MAS FRECUENTES EN LA EJECUCIÓN DEL GIRO

- Girar el cuerpo hacia la posición prono antes de tiempo, quedando ubicado muy lejos de la pared.
- Realizar el giro muy cerca de la pared. Aquí el nadador puede golpearse con el borde o no lograr una correcta posición para el rechazo.
- Ejecutar un deslizamiento muy superficial o demasiado profundo.
- Deslizar con los brazos en semi-extensión, generando una alta resistencia frontal.